LECCIÓN 23

Querido Estudiante:

Empezamos una nueva lección.

Practique mucho estas enseñanzas, divúlguelas y juntos daremos un nuevo y maravilloso amanecer a la humanidad, que tanto lo necesita.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"El Bhagavad-gita aclara que el problema básico del hombre es su negativa endémica a vivir por una voluntad diferente de la propia. Porque al esforzarse por vivir únicamente por su propia voluntad individual, en lugar de volverse libre, el hombre es esclavizado por fuerzas aún más externas e ilusorias que aquellas de sus propias fantasías pasajeras". Thomas Merton.

REFLEXIONES FINALES - Capítulos 10 - 14.

Continuamos con nuestra serie de preguntas y respuestas. Como lo hizo antes, asegúrese de contestar cada pregunta de forma completa como le sea posible, antes de consultar la respuesta que se ha dado en estas lecciones.

CAPÍTULO DIEZ.

P-1.-¿A quiénes ilumina Krishna?

R.- A aquellos que Le conocen como la fuente de todo y que se rinden a Él con devoción pura. A aquellos que son muy devotos - dice Krishna a Arjuna - "Yo les doy la inteligencia mediante la cual pueden venir a Mí. Por compasión hacia ellos, Yo, morando dentro de sus corazones, destruyo con la refulgente lámpara del conocimiento la oscuridad nacida de la ignorancia" (Bg. 10.8-11).

P-2.-¿Cuál es la lección que Arjuna va a aprender acerca de las revelaciones de las opulencias divinas de Krishna?

R.- Al presentar a Arjuna una pequeña indicación de sus opulencias específicas tal como Él las manifiesta en Sus energías todo penetrantes, Krishna muestra que todo fenómeno maravilloso que manifieste un grandioso poder, belleza, grandeza y sublimidad, tanto en el mundo espiritual como en el material, es tan sólo una manifestación fragmentaria de Sus energías y opulencias divinas. Como la Suprema Causa de todas las causas, por lo tanto, Krishna es el objeto supremo de adoración para todos los seres (Bg. 10. 19 - 41).

P-3.- Después que Krishna revela Sus opulencias, ¿cuál es Su enseñanza para Arjuna?

R.- Krishna dice: "Pero, ¿qué necesidad hay, Arjuna, de todo este conocimiento detallado? Con un solo fragmento de Mí Mismo Yo penetro y sostengo este universo entero". En otras palabras, más importante que el conocimiento de Sus opulencias separadas es el entendimiento de que éstas y todas las cosas existen por la presencia de Krishna dentro de ellas como Paramatma (superalma), por medio de la cual Él penetra y sostiene el universo entero (Bg. 10.42).

CAPÍTULO ONCE.

P-1.-¿Cuál es la forma universal (visva-rupa) revelada por Krishna a Arjuna?

R.- La forma universal es una visión colosal, aterrorizante, pero temporal del poder y opulencia de Krishna en Su forma del universo cósmico, y se manifiesta en Su forma destructiva como el tiempo. En esta visión espectacular Arjuna pudo ver las expansiones ilimitadas del universo situadas en un lugar, aunque divididas en muchos, muchos miles (Bg. 11.9 - 4.9).

P-2.- ¿Por qué Arjuna le pide a Krishna que revele Su forma universal?

R.- Aun cuando él mismo acepta a Krishna como la Verdad Absoluta y la fuente de todo, Arjuna teme que en el futuro otros puedan considerarlo como una persona ordinaria. Por lo tanto, para establecer Su divinidad, él pide a Krishna que le revele Su forma universal para mostrar cómo Él controla el universo, aunque permanezca independiente de Él. Arjuna ora: "¡Oh la más grande de todas las personalidades! ¡Oh forma suprema! Aunque veo aquí ante mí Tu verdadera posición, no obstante, deseo ver la manera en que has entrado en esta manifestación cósmica. Deseo ver esa forma Tuya" (Bg. 11.1-3).

P-3.- Después que Él regresa a Su forma original con dos brazos, ¿qué calificaciones cita Krishna como necesarias para ver y entender Su forma parecida a la humana?

R.- Krishna afirma: "Mi querido Arjuna, sólo mediante el servicio devocional indiviso es posible comprenderme tal como Soy, tal como estoy en ti, y así verme directamente. Sólo de esta manera puedes entrar en los misterios de Mi comprensión, ¡Oh vencedor de los enemigos". Krishna afirma más adelante que, por lo tanto, alguien que se ocupe en su servicio devocional puro, "seguramente viene a Mí" (Bg. 11.54-55).

CAPÍTULO DOCE.

P-1.-¿Qué dice Krishna en respuesta a la pregunta de Arjuna acerca de la posición relativa del devoto entregado en el servicio de Krishna (bhakti) comparado con aquellos que adoran a Brahman, la forma impersonal de Krishna?

R.- Krishna contesta a Arjuna: "Yo considero como el más perfecto a aquel cuya mente está fija en Mi forma personal, dedicado siempre a adorarme con gran fe trascendental". Pero, "para aquellos cuyas mentes están apegadas al aspecto no manifestado e impersonal del Supremo, el avance es muy penoso...". Aunque los impersonalistas con el tiempo lo alcanzan, su camino - no siendo directo - es más difícil. Para el devoto que ha fijado su mente en Krishna, adorándolo con amor y servicio devocional puro, Krishna es "Quien lo salva prontamente del océano del nacimiento y la muerte" (Bg. 12.1-8).

P-2.-¿Cómo describe Krishna al devoto que es muy querido para Él?

R.- Es aquel devoto que está libre de deseos, dualidades y posesiones materiales, libre del falso ego, ansiedad y envidia. Dicha persona es "un amigo muy bondadoso para con todas las entidades vivientes, igual hacia los amigos y los enemigos, y ecuánime tanto en la felicidad como en la aflicción", él se entrega al servicio devocional con mente e inteligencia fijas en Krishna (Bg. 12.13-20).

CAPÍTULO TRECE.

P-1.-¿Cuáles son los tres temas discutidos en este capítulo y cuál es su relación?

R.- El capítulo trece nos aclara qué es el cuerpo material, el alma y la Superalma (Paramatma), y sus relaciones. El cuerpo está compuesto de 24 elementos materiales burdos y sutiles. Este es el ksetra o " campo" de actividades para el alma, quien es el ksetra-jña, o el "conocedor del campo". El cuerpo material está animado por la presencia del alma espiritual. Más allá del alma está la Superalma, una expansión localizada de Krishna, la cual aparece simultáneamente en todos los cuerpos, acompañando al alma individual como el residente sustentador, testigo y guía. La Superalma es trascendental a las modalidades de la naturaleza y es el conocedor supremo en todos los cuerpos (Bg. 13.1-7, 13-35).

P-2.- ¿Cuál es el resultado de entender estos tres aspectos y sus relaciones?

R.- Por un entendimiento analítico del cuerpo, el alma y la Superalma, la Jiva encarnada puede entender (y ejecutar) el proceso de la liberación del cuerpo y regresar al mundo espiritual (Bg. 13.24-35).

CAPÍTULO CATORCE.

P-1.-¿Cuáles son las modalidades de la naturaleza material? y ¿Cuáles son los efectos característicos de cada una de las tres modalidades en el jiva condicionado?

R.- La entidad viviente es por naturaleza trascendental, pero cuando está condicionada por el mundo material, actúa bajo el hechizo de la naturaleza, la cual está administrada por tres cualidades o "modalidades" (gunas): La modalidad de la bondad (sattva-guna), la modalidad de la pasión (raja-guna) y la modalidad de la ignorancia (tamo-guna). Estas tres fuerzas condicionantes - actuando individual o colectivamente - influyen sobre la naturaleza psicológica condicionada del jiva y sus diferentes actividades. La modalidad de la bondad ilumina y guía hacia el auto-conocimiento y a la felicidad. La modalidad de la pasión (caracterizada por las actividades fruitivas causadas por el deseo intenso de goce material) produce como resultado una serie de frustraciones. Aquellos influenciados por la modalidad de la ignorancia se caracterizan por la indolencia, la pereza y la locura (Bg. 14. 6-18).

P-2.-¿Cómo puede el jiva condicionado trascender la influencia de las modalidades?

R.- "Aquel que está ocupado completamente en el servicio devocional, sin caer en ninguna circunstancia, enseguida trasciende las modalidades de la naturaleza material y así llega a la plataforma del Brahman". Siendo el conocimiento (jñana) un componente de la devoción (bhakti), el servicio devocional (bhakti-yoga) lo ilumina a uno con el conocimiento del trabajo de las modalidades de la naturaleza y nos conduce al entendimiento de nuestra real posición eterna trascendental a las modalidades. Con esta comprensión, uno trasciende la influencia condicionada de las modalidades (Bg. 14.19-26).

P-3.-¿Cuál es la "plataforma del Brahman" y qué hay más allá de ésta?

R.- "Brahman" significa "espiritual". La plataforma del Brahman es la posición preliminar alcanzada por el jiva, cuando se ha liberado de su condicionamiento material, debido a la influencia de las modalidades de la naturaleza. Una persona en la plataforma del Brahman, con una completa comprensión de su posición trascendental, no es afectada por las dualidades materiales. Ella no se ocupa en actividades materiales. Más allá de la plataforma del Brahman está Krishna Mismo, Quien dice: "Yo Soy la base del Brahman impersonal". Después de alcanzar la plataforma del Brahman, el jiva liberado se cualifica para dedicarse al servicio devocional de parabrahman (el Brahman Supremo), Krishna (Bg. 14.22-27).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 8, Texto 5

anta-kale ca mam eva

smaran muktva kalevaram

yah prayati sa mad-bhavam

yati nasty atra samsayah

anta-kale - al final de la vida; ca - también; mam - a Mí; eva - ciertamente; smaran - recordando; muktva - abandonando; kalevaram - el cuerpo; yah - aquel que; prayati - va; sah - él; madbhavam - Mi naturaleza; yati - alcanza; na - no; astihay atra - aquí; samsayah - duda.

TRADUCCIÓN: Y cualquiera que al momento de la muerte abandona su cuerpo recordándome solamente a Mí, de inmediato alcanza Mi naturaleza. De esto no hay duda.

La muerte es inevitable mientras tengamos estos cuerpos materiales. Y si a la hora de la muerte, fijamos nuestra conciencia en algo material, el próximo nacimiento será también inevitable. Pero en este verso, Krishna nos revela la fórmula que impide que volvamos a nacer (aunque la muerte de este cuerpo es segura. Al momento de la muerte tenemos que fijar nuestra conciencia únicamente en Él. ¿Cuál será el resultado? Alcanzar de inmediato Su naturaleza. En otras palabras, regresamos a nuestra naturaleza espiritual original, en el reino espiritual, donde podremos disfrutar eternamente con Krishna en una modalidad de servicio amoroso. Pero fijar nuestra mente de esta manera al momento de la muerte significa una práctica constante que debe comenzar ahora. De otra forma, estarán garantizados, por las leyes de la naturaleza, nuestros sufrimientos en el ciclo de vida y muerte. ¿Es que una persona inteligente se equivocará al tomar la decisión apropiada?

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

TODO ES AUSPICIOSO A TRAVÉS, DEL YOGA.

La vida del Yogi es de práctica estricta de los principios regulativos, aunque algunas veces las circunstancias externas nos inviten o nos tienten a romper estos principios, sobre la base de "vivir en el mundo moderno". Podremos ser criticados o incluso nuestros amigos y familiares pueden alejarse si rechazamos ocuparnos en prácticas que para ellos son fuente diaria de "comodidad" o "placer". O nosotros mismos podemos ceder a las exigencias de los sentidos. O podemos practicar los principios, pero considerándolos inadecuados para el mundo de hoy, o como un impedimento para alcanzar otros placeres, puesto que al seguir dichos principios estamos forzados a restringir nuestra actividad social.

Pero existen muy buenas razones para permanecer fijos en nuestros votos: Lo primero y principal es que nunca sentiremos atracción espiritual a menos que disminuya nuestra atracción hacia la energía material inferior. Las regulaciones del Yoga aseguran que nuestro enredo material sea mínimo. En consecuencia, nuestros sentidos espirituales se despiertan.

Lo segundo es que necesitamos una gran determinación para avanzar despacio, pero de manera constante en el sendero de la purificación, y esta determinación será incrementada considerablemente por la observancia de los votos del Yogi: no intoxicarse, no tener sexo ilícito, no practicar juegos de azar y no comer carne. En realidad, la determinación juega un papel muy importante en el camino del Yoga, porque sin ella, ¿cómo podemos luchar con nuestra mente voluble?

Otra razón importante para seguir con la práctica de los votos es la motivación última que deben tener todas nuestras acciones: complacer al Señor Supremo con nuestro esfuerzo. Así de sencillo. De hecho, la realización del Yogi depende de este punto vital; podremos lograr cualquiera de nuestros objetivos si el Señor Supremo está satisfecho con nuestro empeño. No somos los hacedores de las actividades. Somos un factor que contribuye, pero la sanción final viene del Supremo. Por lo tanto, si nos esforzamos sinceramente en agradar al Señor en todas nuestras actividades, podemos estar seguros del éxito.

A este respecto existe una historia:

Hubo una vez una encarnación de Krishna llamada RAMACANDRA, quien construyó un puente de piedra a través del mar, desde la India hasta la Isla de Ceilán o Sri Lanka. En este trabajo recibió ayuda de una raza de monos inteligentes y muy fuertes comandada por el famoso Hanuman. Estos cortaban piedras muy pesadas y las iban tirando al mar. Hanuman observó que había una pequeña araña que también estaba contribuyendo en esta labor, pero sólo llevaba algunas partículas pequeñas de arena, e iba y venía tirándolas también al mar. Cuando Hanuman vio esta pequeña araña, le ordenó en voz de mando: "Estamos construyendo el puente del Señor Ramacandra. ¡Hazte a un lado antes que seas pisoteada!. Sin embargo, el Señor Ramacandra estaba escuchando a Hanuman, y sintiéndose furioso, le dijo: "Hanuman, esta pequeña araña no tiene la misma habilidad física que tú y tus soldados, pero está trabajando con la misma determinación que todos ustedes y hasta el límite de sus capacidades. Por lo tanto, su servicio es tan importante para Mí como lo es el tuyo ¡Por favor recuerda esto!".

Este es un punto importante porque marca el límite entre el materialista y el espiritualista: el primero cree que su propio esfuerzo es el factor decisivo en cualquier logro, mientras que el segundo comprende que el Señor Supremo tiene la última palabra, y, por consiguiente,. trabaja para Su satisfacción y depende de Él para sus resultados. Así, su propia habilidad, o la carencia de ésta, nunca es un obstáculo. Lo mismo es válido para nuestro poder de determinación: "A aquellos que están constantemente consagrados y Me adoran con amor extático, Yo les doy la inteligencia mediante la cual pueden venir a Mí" (Bg. 10.10).

Nuestro avance depende de la misericordia divina, y no de nuestras limitadas capacidades. No podemos superar esta vasta energía material, la cual es como un océano, por medio de nuestros propios esfuerzos: ¿Cómo podría Dios, Quien posee y controla todo el universo, estar interesado en nuestros ínfimos talentos materiales? Él está interesado es en nuestro deseo por alcanzarlo, que se manifiesta a través de nuestra devoción y determinación. Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos, tal como lo dice el Bhagavad-gita: "...para ellos (los que se rinden a Krishna) Yo (Krishna) Soy quien los salva prontamente del océano del nacimiento y la muerte" (Bg. 12.6-7).

El Yogi, para alcanzar la meta correcta, debe también escoger la asociación correcta. Aceptamos que los humanos somos "animales sociales", y la meta original de este curso es ayudarlo a comprender objetivo innato de la vida humana: la autorrealización. Como tal, será más fácil para usted realizar el esfuerzo y la determinación necesarios para su vida espiritual, si se asocia con amigos que piensen como usted y con personas que estén completamente dedicadas a este camino. Esto se llama sat-sanga. Y puede estar seguro que el maestro espiritual y sus representantes le darán siempre un buen consejo. Si usted se hace amigo de los devotos y es receptivo a la información espiritual, estará bien situado en la vida espiritual.

El yoga significa hacerse muy querido para el Señor al entregarse a Su servicio. Aquellas grandes almas que se ocupan totalmente en el servicio devocional, están bajo la protección de la naturaleza divina (Bg. 9.13). Por lo tanto, para el yogi todo es auspicioso, tanto en lo material como en lo espiritual, e incluso las personas que le rodean también avanzan.

Todo el mundo quiere tener una situación feliz y próspera en la vida, pero, ¿quién ha tenido realmente éxito? Aunque nos volvamos ricos o famosos, etc., ¿cuánto tiempo va a durar? Siguiendo el sendero del Yoga, las bendiciones del Señor nos llevarán más allá de las limitaciones del poderoso factor tiempo, y cualesquiera bendiciones o dones que recibamos serán eternos. Este es nuestro beneficio real. Además, podremos ayudar a otros a trascender la influencia alucinante de la energía material. Por esto, el Señor derramará todas Sus bendiciones sobre aquel que se convierte en un predicador tan fidedigno y determinado. Retamos a cualquiera a que encuentre un camino mejor hacia la felicidad.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

PREDICCIONES PARA LA ERA DE LA HIPOCRESÍA.

Una conferencia basada en el Srimad-Bhagavatam de Krishna,

Dvaipana Vyasa, dada en los Angeles por Su Divina Gracia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, durante el verano de 1.974.

tatas canudinam dharmah satyam saucam ksama daya kalena balina rajan nanksyaty ayur balam smrtih

"Mi querido Rey, cada día la religión, la veracidad, la limpieza, el perdón, la misericordia, la duración de la vida, la fortaleza corporal y la memoria disminuirán más y más por la grandiosa fuerza del tiempo" (Srimad-Bhagavatam 12.2.1).

Esta descripción de Kali-yuga (la presente era de riña e hipocresía) es dada en el Srimad Bhagavatam, Canto Número Doce. El Srimad-Bhagavatam fue escrito hace 5.000 años, cuando esta “era” iba a comenzar, y muchas cosas que pasarían en el futuro fueron habladas allí. Por lo tanto, nosotros aceptamos el Srimad-Bhagavatam como sastra (o escritura revelada). El recopilador del sastra (el sastra-kara) debe ser una persona liberada de manera que pueda descubrir el pasado, el presente y el futuro.

En el Srimad-Bhagavatam se mencionan la aparición del Señor Buda y la aparición del Señor Kalki. (El Señor Kalki aparecerá al final de Kali-Yuga). También se menciona la aparición del Señor Caitanya. Aunque el Bhagavatam fue escrito hace 5.000 años, el escritor conocía el pasado, presente y futuro (Tri-kalajña).

Sukadeva Gosvami describe allí los síntomas principales de esta era. Él dice: tatas canudinam, con el progreso de esta era (Kali-Yuga), dharma (los principios religiosos); satyam (la veracidad); saucam (la limpieza); ksama (el perdón); daya (la misericordia); ayur (la duración de la vida); balam (la fortaleza corporal); smrti (la memoria), disminuirán gradualmente hasta llegar a nada o casi nada.

Existen otros yugas aparte de Kali-Yuga. Durante el Satya-Yuga, el cual duró 1.728.000 años, los seres humanos vivían hasta 100.000 años. La duración de la era siguiente, Treta Yuga, fue de 1.296.000 años, y la gente de esa era vivía diez mil (10.000) años. En otras palabras, la duración de la vida fue reducida diez veces. En la siguiente era, Dvapara-Yuga, el tiempo de vida fue de nuevo reducido diez veces y la gente vivía 1.000 años, y la duración de la era Dvapara-Yuga fue de 864.000 años. Luego en la siguiente era, Kali-Yuga, podemos vivir máximo 100 años y la era durará 432.000 años. Nosotros no estamos viviendo 100 años, pero aún así, el límite es de 100 años. Así que veamos: partiendo de 100 años, el promedio de duración de la vida ha disminuido acerca de los 70 años. Y ésta disminuirá eventualmente hasta el punto de que al finalizar la era, si un hombre vive 20 o 30 años, será considerado un hombre muy viejo.

Otro síntoma predicho para Kali-Yuga en el Srimad-Bhagavatam es la disminución de la memoria (smrti). Vemos hoy en día que la gente no tiene una memoria muy aguda. Olvidamos fácilmente; podemos oír algo a diario y aún así lo olvidamos.

De la misma forma, la fortaleza corporal (balam) está disminuyendo. Todos ustedes pueden entender esto, porque saben que sus padres o abuelos fueron más fuertes. La fortaleza está disminuyendo, la memoria está disminuyendo, la duración de la vida está disminuyendo, y todo esto se predice en el Srimad-Bhagavatam.

Otro síntoma de Kali-Yuga es la disminución de la religión en esta era. La práctica religiosa ha casi desaparecido. Nadie está interesado en la religión. Los templos e iglesias están siendo cerrados. En Londres hay cientos de iglesias vacías; nadie va allí. Y no sólo a las iglesias Cristianas, en India también; a excepción de algunos templos importantes, los templos pequeños, ordinarios, los están cerrando. Así que también dharma, o la religión, está disminuyendo.

La veracidad y la limpieza, también están desapareciendo. Tradicionalmente si alguien hacía algo malo, la otra persona le perdonaba. Por ejemplo, Arjuna fue torturado por sus enemigos, y aún así, en la batalla de Kuruksetra él dijo: "Krishna déjame ir, yo no quiero matar". Esto es perdonar. Pero ahora, la gente se está matando aún por una pequeña ofensa. Esto está ocurriendo. Tampoco hay misericordia (daya). Aún si usted ve que alguien está siendo asesinado al frente suyo, a usted no le interesará.

Estas cosas ya están ocurriendo. Así que religión, veracidad, limpieza, perdón, misericordia, duración de la vida, fortaleza corporal y memoria: estas ocho cosas disminuirán, disminuirán, disminuirán; cuando usted vea esos síntomas, sabrá que la era de Kali está avanzando.

Otro síntoma es vittam eva kalav nrnam janmacara aunodayah: en Kali-Yuga las cualidades y posición social del hombre serán calculadas de acuerdo con la cantidad de su opulencia (Srimad-Bhagavatam 12.2.2). Anteriormente la posición del hombre era calculada de acuerdo con su comprensión espiritual. Por ejemplo, un brahmana era respetado debido a que él sabía y conocía al Brahman, y estaba consciente del Espíritu Supremo. Pero ahora en Kali-Yuga no hay realmente Brahmanas, porque la gente está tomando el título de Brahmana solamente por janma, por derecho de nacimiento. En el pasado también había ese derecho de nacimiento, pero era reconocido en realidad de acuerdo con su comportamiento. Si un hombre nacía en una familia de Brahmanas o Ksatriyas (administrativa o militar), él tenía que comportarse como Brahmana o Ksatriya. Y era deber del Rey cuidar de que nadie se representara falsamente a sí mismo. En otras palabras, el respeto se otorgaba de acuerdo con la cultura y la educación. Pero hoy en día, vittam eva kalav nrnam: si usted consigue dinero de una u otra manera, entonces todo lo consigue. Usted puede ser un hombre de tercera, cuarta o décima clase, pero si usted consigue dinero de una u otra manera entonces será muy respetado como una persona de primera clase; No hay objeción por su cultura, educación o conocimiento. Esto es Kali-Yuga.

Otro síntoma de Kali-Yuga: dharma-nyaya-vyavasthayam kara nam balam eva hi: "Los principios religiosos y la justicia serán determinados por la fuerza del poder" (Srimad-Bhagavatam 12.2.2). Si usted tiene alguna influencia, entonces todo se inclinará a su favor. Usted puede ser la persona más irreligiosa, pero si usted puede sobornar a un sacerdote, él certificará que usted es religioso. Entonces, el carácter será decidido por el dinero, no por una verdadera calificación. Lo próximo es dampatye bhirucir hetur mayaiva vyavaha rike: "Los matrimonios serán realizados de acuerdo con sentimientos temporales, y para ser un exitoso hombre de negocios, uno deberá engañar" (Srimad-Bhagavatam 12.2.3).

La relación entre esposo y esposa dependerá de abhiruci, el agradarse entre sí. Si a la mujer le gusta un muchacho y al muchacho le gusta la chica, entonces ellos piensan, "está bien, casémonos ahora". Nadie sabe nunca cuál será el futuro de la chica y el muchacho. Seis meses después del matrimonio viene el divorcio. Esto se debe a que el matrimonio se realizó sólo sobre la base de una atracción superficial y no de un profundo entendimiento.

En India el matrimonio se realizaba después de un cálculo astrológico mediante el cual se podía determinar si la pareja sería feliz en su vida en común. Cuando el matrimonio es santificado de esta manera, el hombre y la mujer viven pacíficamente y practican la cultura espiritual. Se ayudan entre sí, viven felizmente y avanzan en la vida espiritual. Y al final ellos van de nuevo a casa, devuelta al Supremo. Este es el sistema. No que una mujer y un muchacho ya crecidos se unan, y si a él le gusta ella, y a ella le gusta él se casan, y luego él o ella se va, y se vuelven a casar con otro u otra. Esta clase de matrimonio no es autorizado. Gustarse por un momento significa que al otro momento ya no existe el mismo sentimiento, sino todo lo contrario. Esto es un hecho. Así que un matrimonio basado en una atracción mutua no tiene valor ni permanecerá. Los siguientes síntomas de esta era son stritve pumstve ca hi ratir vipratve sutram eva hi: un esposo y una esposa estarán unidos mientras haya atracción sexual, y los Brahmanas (santos intelectuales) serán conocidos solamente porque usan un cordón sagrado" (Srimad-Bhagavatam 12.23).

A los Brahmanas se les da un cordón sagrado, y ahora ellos piensan: "ahora yo tengo un cordón sagrado, así que ya soy un brahmana. Yo puedo actuar como un candala (come-perros), pero eso no interesa". Esto está ocurriendo. Uno no entiende que, como Brahmana, tiene una gran responsabilidad. Simplemente porque tiene el cordón sagrado de dos centavos, cree ser un brahmana.

Otro síntoma de Kali-Yuga es avrttya nyaya daurbalyam panditye vacah: "Aquellos que no tengan dinero no podrán conseguir justicia, y cualquiera que pueda engañar hábilmente con sus palabras, será considerado un profesional" (Srimad-Bhagavatam 12.2.4). Si usted no tiene dinero entonces nunca podrá conseguir justicia en la corte. Esto es Kali-Yuga. Actualmente los jueces de las altas cortes están aceptando sobornos para darle a usted un fallo favorable. Pero si usted no tiene dinero, entonces no vaya a la corte. Y panditye capalam vacah: Si un hombre puede hablar expertamente, no interesa lo que él diga, y nadie tiene por qué entenderlo, entonces él es un pandita, es un erudito. Una clase de galimatías: "aban gulakslena bugavad tugalad kulela gundalas. Así, si usted continúa hablando, nadie le entenderá, pero la gente dirá, "mira lo inteligente que es él". Esto está pasando realmente. Hay tantos pícaros escribiendo libros, pero si usted le pide a uno de ellos que le explique lo que ha entendido, él dirá: "Oh esto es inexplicable". Estas cosas ya están ocurriendo.

El Srimad-Bhagavatam dice después:

anadhyataivasadhutye sadhutve dambha eva tu svikara eva codvahe snanam eva prasadhanam

"La falta de riqueza será considerada como deshonor, mientras una persona orgullosa que pueda dar un espectáculo será tomada como piadosa. El matrimonio estará basado en un arreglo arbitrario, y simplemente tomar una ducha será considerado como una limpieza y decoración apropiada para el cuerpo" (Srimad-Bhagavatam 12.2.5).

Otro síntoma es dure vary-ayanam tirtham lavanyam kesa-dharanam: El ir a un río lejano se considera como un peregrinaje apropiado y un hombre pensará que es hermoso porque tiene su cabello largo" (Srimad-Bhagavatam 12.2.6). Vemos cuán pefectamente el Bhagavatam predijo el futuro: "En Kali-Yuga, un hombre pensará que es

hermoso por mantener su pelo largo". Esto lo hemos experimentado en todos los países. ¿Quién podía imaginar que a la gente le iba a interesar conservar el pelo largo? Y el Bhagavatam lo afirma: kesa-dharanam: kesa significa "cabello largo" y dharanam significa "conservar". Otro síntoma es dure varyaya nam tirtham: la gente pensará que el lugar de peregrinaje debe quedar muy lejos. Por ejemplo, el Ganges fluye a través de Calcuta, pero a nadie le interesa tomar un baño en el Ganges de Calcuta; ellos prefieren ir a Hardwar. Este es el mismo Ganges. El Ganges viene desde Hardwar hasta la Bahía de Bengal. Pero la gente prefiere soportar una navegación dificultosa para ir a Hardwar y tomar el baño allí, porque éste se ha convertido en un tirtha, un lugar de peregrinaje. Toda religión tiene un tirtha. Los Musulmanes tienen la Mecca y Medina, los Cristianos tienen Belén y el Gólgota. Similarmente, los Hindúes también creen que deben viajar muy lejos para encontrar un tirtha. Pero realmente tirthi-kurvanti tirthani: un tirtha es un lugar donde hay personas santas. Eso es un tirtha.

Los siguientes síntomas serán:

udaram~bharata svarthah satyatve dharstyam eva hi daksyami kutumba-bharanam yaso"ethe dharma-sevanam

"El propósito de la vida consistirá en llenar el estómago y la astucia será el equivalente a la conclusión de la verdad. Si un hombre puede al menos mantener a los miembros de su propia familia, será honrado como muy experto, y la religiosidad será medida por la reputación de las personas respecto a sus logros materiales" (Srimad-Bhagavatam 12.2.6). Así que, si de alguna manera alguien puede comer muy opulentamente, él pensará que todos sus intereses están satisfechos. La gente estará muy hambrienta, sin nada que comer, y por lo tanto, si ellos pueden comer muy opulentamente por un día, ésta será la satisfacción de sus deseos. El siguiente síntoma es satyatya dharstyam eva hi; cualquiera que sea experto en palabras engañosas será considerado muy honesto. Otro síntoma: dhaksyam kutumba bharanam: uno será considerado muy experto si puede mantener a su familia: su esposa y sus hijos. En otras palabras, la vida se volverá muy difícil. En efecto, ya se ha vuelto muy difícil. Mantener a una esposa y dos hijos es ahora un gran problema. Por lo tanto, nadie quiere casarse.

El siguiente verso describe lo que pasará cuando toda la gente haya sido afectado por estas características de Kali-Yuga.

evam prajabhir dustabhir akirne ksiti-mandale brahma-vit-ksatra-sudranam yo bali bhavita nrpah

No interesa si uno es un brahmana (un erudito e intelectual puro), o un ksatriya (un administrador o soldado), o un vaisya (un comerciante o agricultor), o un sudra (un trabajador), o un candala (come-perros). Si uno es poderoso consiguiendo votos, ocupará la presidencia o una posición privilegiada. Comúnmente el sistema era que sólo un ksatriya podía ocupar el trono real, no un brahmana, un vaisya o un sudra. Pero ahora en Kali-Yuga no existe tal cosa como ksatriya o brahmana. Ahora tenemos democracia. Cualquiera que pueda conseguir sus votos por hurto o trampa, puede ocupar el puesto de líder. Él puede ser el pícaro número uno, pero le será dada la posición presidencial más suprema y exaltada.

El Bhagavatam describe a estos líderes en el siguiente verso:

praja hi lubdhai rajanyair nirghrnair dasyv-dharmabhih acchinna-dara-dravina yasyanti giri-kananam

“Los ciudadanos serán oprimidos por villanos con máscara de gobernantes, de tal manera que dejarán sus esposas y propiedades, y se irán a los campos y bosques" (Srimad-Bhagavatam 12.2.8). Así que el hombre que adquiera una posición en el gobierno mediante votos, es por lo general lubdhai rajanyaih: un hombre codicioso. Nirghrnair dasyv: sus negocios están robando al público. Y nosotros realmente vemos que cada año los hombres del gobierno están exigiendo impuestos más altos, y el dinero que reciben se lo reparten entre ellos mismos, mientras que la condición de los ciudadanos permanece igual. Todo gobierno está haciendo esto. Gradualmente toda la gente se sentirá tan hastiada que acchinna-dara dravinah: ellos van a querer abandonar a su familia (esposa y dinero) para irse a los bosques. Esto también lo hemos visto.

Así que, kalav dosa-nidhe rajan: los defectos de esta era son como un océano. Si usted fuera puesto en el Océano Pacífico, usted no sabría cómo salvar su vida. Aún si fuera un nadador experto, no sería posible para usted cruzar el Océano Pacífico. De manera similar, Kali-Yuga se describe en el Bhagavatam como un océano de defectos. Está infectado con tantas anomalías que no parece tener salida. Pero hay una medicina: kirtanad eva krsnasya mukta - sangah param vrajet. El Bhagavatam explica que si usted canta el nombre de Krishna - el mantra Hare Krishna, será aliviado de la infección de este Kali-Yuga. No hay otra manera, no hay otra manera, no hay otra manera.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTOREALIZACIÓN.

IMPERSONALISMO VERSUS TEÍSMO.

De acuerdo con los Acharyas Vaisnavas, la Verdad Absoluta sería incompleta si no tuviera personalidad. El Vedanta-Sutra propone athato brahma jijñasa, es decir, “ahora es el momento de inquirir acerca de la Verdad Absoluta”. El Vedanta-Sutra define a la Verdad Absoluta como aquello de donde todo emana. Así los Acharyas Vaisnavas concluyen que la Verdad Absoluta, la cual es fuente de la variedad cósmica (las entidades vivientes, los planetas, el espacio, el tiempo, etc.), debe tener también las mismas cualidades de aquello que emana de la Verdad Absoluta Misma. Una de estas cualidades es la Personalidad y la Individualidad. En otras palabras, la Verdad Absoluta o el Todo Completo (om purnam) debe poseer todas las cualidades de sus partes. Los Vaisnavas aceptan así los tres aspectos de la Verdad Absoluta: 1) como Brahman, 2) Paramatma y 3) Bhagavan. Sin embargo, Sankara presentó el aspecto de la Verdad Absoluta en el aspecto de Brahman Impersonal, excluyendo los aspectos de Paramatma y Bhagavan. Él sostuvo que la existencia eterna no tiene forma, sentidos, actividades ni conciencia individual. Desatendió las referencias Védicas sobre una relación espiritual positiva entre el alma (jiva) liberada y el Brahman Supremo, Paramesvara. Algunos

seguidores de Sripada Sankaracarya sostienen que un espiritualista neófito puede pensar en la Verdad Absoluta como una persona para que le resulte más fácil meditar, pero de cualquier manera ellos opinan finalmente que el Brahman no tiene forma. Para Sankara y sus seguidores, el mundo empírico es una ilusión y solamente el Brahman es la verdad. Sankara consideró “nirguna” (sin cualidades) al Brahman como la única realidad. Pero incluso en los Upanisads, los cuales dan mucha importancia al Brahman Impersonal, se habla acerca de la forma espiritual, el nombre y la personalidad de la Verdad Absoluta. En el Bhagavad-gita, Bhagavan Krishna afirma que Él es la fuente de toda la existencia material y espiritual, y que el Brahman también proviene de Él (Bg. 10.8; 14.27). Los seguidores de Sankara (sankarites) interpretan el Aham, o Yo del Bhagavad-gita, con referencia al Brahman impersonal. Pero los Teístas Vaisnavas sostienen que Aham se refiere directamente a la persona Bhagavan. En otras palabras, Aham tiene un significado específico y no es un término vago sujeto a interpretación. Mientras los seguidores Vaisnavas del Vedanta aceptan el método filosófico llamado mukhya-vrtti (o explicación por el significado directo), los filósofos sankarites utilizan el método llamado gauna-vrtti (la explicación por el método indirecto). Mukhya-vrtti significa la definición exacta como de diccionario, en cambio el Gauna-vrtti, cuando es mal aplicado, se convierte en un juego vano de palabras. Los Vaisnavas afirman enfáticamente que si uno acepta la autoridad Védica basada en sus propios términos (como emanada de Narayana Mismo), no habrá espacio para interpretaciones caprichosas o métodos indirectos. Ellos consideran los Sastras Védicos como apauruseya o que están más allá de los cuatro defectos del mundo material condicionado: la imperfección de los sentidos, la ilusión, el error y el engaño. Pero Sankara da a entender atrevidamente que en algunos de los códigos de los Sastras Védicos, Vyasadeva da muestras de una comprensión pobre en lógica y gramática. Sobre esta base, él cambió prefijos y sufijos en el código original con el fin de hacerlo compatible con su comentario Sariraka-bhasya. Sus sucesores quieren negar el sufrimiento material fundiéndose con el Brahman y extinguiendo su existencia individual. Así, de acuerdo con los Teístas Vaisnavas, los Shankaritas niegan al jiva la oportunidad de disfrutar los variados placeres trascendentales y eternos en el mundo espiritual. Para Shankara, después que uno se libera de los deseos materiales y realiza su identidad espiritual, puede fundirse en el Brahman. De acuerdo con los Teístas Vaisnavas, el jiva no puede mantenerse fundido eternamente con el Brahman. Aruhya krcchrena param padam tatah patanty adho nadrta-yusmad-an ghrayah: A pesar de que mediante severas austeridades los filósofos impersonalistas logran la liberación de las actividades materiales y se elevan al Brahman, ellos deben volver a bajar otra vez al mundo material, debido a que han tenido un conocimiento imperfecto de la Verdad Absoluta. Los Vaisnavas afirman que debido a que la identidad personal del jiva es eterna, tiene que aceptar relaciones personales, nacimiento tras nacimiento en diferentes cuerpos materiales, o trascender la vida material y restablecerse en su relación personal y eterna con el Supremo Bhagavan. En otras palabras, los Vaisnavas dicen que moksa no es posible fuera de la relación personal con el Supremo Brahman. Los teístas sostienen que aunque el jiva es espiritual, no es idéntico en todos los aspectos con el todo penetrante y omnisciente Parabrahman. Ellos sostienen que aunque todos los jivas son Brahman, Bhagavan es el Eterno Principal entre todo lo eterno (nityo nityanam) y que Él está más allá de lo falible y de lo infalible. Esta es la filosofía de acintya-bheda-bheda-tattva, simultáneamente uno y diferente. Para los teístas, los jivas son uno en cualidad con el Brahman Supremo, pero Su cantidad es infinita y la de ellos es infinitesimal.

Los teístas afirman que la literatura Védica establece una distinción muy clara entre los jivas y el Supremo, quienes son uno en cualidad mas no en cantidad. Los Vaisnavas comparan el jiva individual con un anillo de oro, el cual es igual, pero a su vez diferente del origen del oro, la mina. Los teístas enseñan que Bhagavan Krishna declara eternidad e individualidad espiritual en el Bhagavad-gita cuando Él dice a Arjuna: "No hubo jamás un tiempo en que Yo no existiese, ni tú, ni todos estos reyes; ni en el futuro ninguno de nosotros dejará de existir" (Bg. 2.12).

Los Vaisnavas confirman que la felicidad o ananda no puede existir fuera de una relación específica, incluso espiritualmente hablando (porque no es posible abrazar la energía, ni servir a la luz). El Vedanta-Sutra (1.1.12) dice: Anandamayo bhyasat, que indica que la Verdad Absoluta es feliz (ananda) en el intercambio amoroso con sus partes y porciones (los jivas).

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI COMO RENUNCIANTE.

La Orden de Renunciante se llama Sannyasa, y es la cuarta y la más elevada de las órdenes espirituales de vida en la sociedad Védica.

Después del nivel de Vanaprastha, luego de viajar por los lugares sagrados junto con su esposa, el yogi la deja al cuidado de sus hijos mayores. No es que él la pueda abandonar. De acuerdo con la civilización Védica, la mujer nunca es independiente. Ella está en las manos del padre hasta que contrae matrimonio y su esposo se hace cargo de ella. Cuando los hijos han crecido, es tiempo de que el esposo tome sannyasa, y entonces sus hijos se deben ocupar de ella.

El sannyasi (o alguien que ha entrado en la orden de sannyasa) abandona todas sus relaciones familiares y viaja de pueblo en pueblo, o de ciudad en ciudad, predicando el mensaje del Señor. Esta orden de Sannyasa debería ser aceptada por tanta gente como fuera posible, porque es de gran beneficio tanto para el sannyasi mismo como para la sociedad en general. En la época actual dependemos de los medios masivos de comunicación para saber lo que sucede en el mundo. Pero en la Sociedad Védica la gente depende principalmente de los predicadores, quienes traen noticias de los alrededores e iluminan con su conocimiento espiritual. Cuando un Sannyasi llega a una aldea, todos los campesinos se reúnen de inmediato para presentarle sus respetos y escucharlo con gran atención, mientras que el invitado erudito habla acerca de las glorias de Dios y les recuerda la importancia de la elevación espiritual.

Sannyasa significa que se dejan de lado todos los motivos de exaltación personal y se trabaja sólo para el bienestar espiritual de los demás. El Sannyasi promete servir al Supremo con su cuerpo, su mente y sus palabras. Con su cuerpo viaja de pueblo en pueblo, predicando las glorias del Señor. Con su mente piensa siempre en el Señor y en la forma de ocupar a los demás en el servicio al Supremo, y con sus palabras habla acerca de la filosofía de la conciencia de Dios. Se dice que un Sannyasi no tiene vida privada porque toda su energía está dedicada al bienestar público. Él nunca proyecta o gasta su tiempo en conseguir dinero para su propia manutención, ni tampoco lo acumula para sí mismo. No tiene la responsabilidad de mantener a su familia y, por lo tanto, cualquier donación que reciba la utiliza para glorificar a Krishna, ya sea imprimiendo literatura acerca de Él, distribuyendo alimentos que le hayan sido ofrecidos o construyendo templos para Su adoración.

La orden de sannyasa es de gran beneficio para la sociedad, porque la gente en general necesita buscar y ser guiada por una autoridad espiritual experta y pura. El sannyasi es muy erudito en las escrituras, y así puede instruir a todos con base en la autoridad Védica ya establecida. Él es un modelo de pureza y renunciación porque está totalmente desapegado de la gratificación material de los sentidos. No tiene aspiraciones de prestigio material, porque es considerado "muerto" socialmente. De esta manera, él es libre para hablar a las personas en forma honesta y directa, ya sean ciudadanos ordinarios o gobernantes. Otra palabra que se utiliza para describir a un sannyasi es sadhu, o persona santa. Sadhu, significa también "cortar", porque el deber de un sannyasi es cortar los apegos materiales de la gente, por medio de un ejemplo perfecto y de una prédica muy enérgica. En consecuencia, el sannyasi es considerado el maestro espiritual de toda la sociedad.

Aunque como estudiantes de este curso ustedes no pueden seguir de inmediato el ejemplo del Sannyasi Védico, deben aspirar de todas manera a alcanzar su nivel de conocimiento y desapego. Se debe notar que el proceso de yoga no requiere que usted deje físicamente su hogar y se vuelva un predicador viajero. Estas cosas se deben cumplir en espíritu en la condición actual, porque el conocimiento más elevado es saber a quién pertenecen todas las cosas, y el desapego esencial es utilizarlas en el servicio de ese Propietario Supremo. Por consiguiente, podemos comenzar nuestro entrenamiento para la orden sannyasa en cualquier condición de nuestra vida.

Las cuatro órdenes y castas del varnashrama-dharma están diseñadas para perfeccionar la sociedad humana. De acuerdo con las normas materiales, los ricos son grandes. Pero en la vida espiritual las personas más avanzadas sirven a los demás y los conducen a la conciencia de Krishna. En la conciencia de Krishna, la persona más avanzada abandona todo, mientras que en la vida material el más avanzado es avaro, vicioso y un peligro para toda la humanidad. La democracia que realmente necesitamos es la democracia de la conciencia espiritual: la comprensión de que todo pertenece a Dios y que cada entidad viviente es una criatura amada de Krishna. Cualquier hombre puede utilizar sus habilidades en el trabajo para servir a Krishna.

SECCIÓN 7

EL YOGA Y LA SALUD.

VEGETARIANISMO, CONCLUSIÓN.

Hoy continuaremos con nuestro análisis del por qué los vegetarianos son más saludables que aquellos que se alimentan con carne.

La carne no es un alimento apropiado para los seres humanos. Es cierto que tiene un alto poder proteico, pero al mismo tiempo tiene una alta capacidad tóxica. Entonces, ¿dónde está la ganancia? El Bhagavad-gita 17.8 recalca un tipo especial de alimentación diciendo: "Los alimentos en la modalidad de la bondad (satvika) incrementan la duración de la vida, purifican la existencia propia y dan fuerza, salud, felicidad y satisfacción. Tales alimentos nutritivos son dulces, jugosos, deliciosos y engordan".

El propósito del alimento es incrementar la duración de la vida, purificar la mente y aumentar la fuerza corporal. Este es su único propósito. Las grandes autoridades en el pasado, conociendo el beneficio real de la sociedad humana en general, seleccionaron aquellos alimentos que ayudarían mejor a la salud y aumentarían la duración de la vida, tales como los productos lácteos, el azúcar, el arroz, el trigo, las frutas, las frutas secas (nueces, maní, almendras, etc.), las hojas, tubérculos y demás vegetales y granos. Estos alimentos les son muy queridos a aquellos en la modalidad de la bondad. Algunos otros alimentos tales como el maíz tostado y la melaza, aunque no son muy apetitosos en sí, pueden hacerse agradables cuando se mezclan con leche u otros alimentos. Están entonces en la modalidad de la bondad pues todos estos alimentos son puros por naturaleza. Son muy distintos a los alimentos intocables como la carne y el licor. Los alimentos grasosos que se mencionaron antes no tienen relación alguna con la grasa animal que se obtiene en los mataderos. La grasa animal se obtiene en forma de leche, la cual es el más maravilloso de todos los alimentos. La leche, la mantequilla, el queso, el yoghurt y otros productos similares, proveen grasa animal de tal forma que elimina la necesidad de matar criaturas inocentes. El método civilizado de obtener la grasa necesaria es mediante la leche; matar los animales es infrahumano. No es sorprendente conocer que innumerables estudios científicos han concluido que los vegetarianos son más saludables que los consumidores de carne. Ser vegetariano no es solamente una manera de alimentarse; es también una forma de comprender el mundo, nuestras necesidades propias y naturales y es también una aceptación de las leyes de Dios.

Las proteínas están ampliamente disponibles en los guisantes, el dhal, el trigo integral, etc. Al obtener proteínas de esta forma, evitamos la cantidad de toxinas contenidas en la carne, el pescado y los huevos, las cuales disminuyen el ciclo de vida y producen enfermedades y dolencias innecesarias.

En múltiples oportunidades se ha demostrado científicamente que comer carne es inadecuado y dañino para el ser humano. Y por otro lado, se ha comprobado que el vegetarianismo es más benéfico. Aunque éste no es en sí mismo un asunto espiritual, por lo menos nos proporciona la ayuda de una mente calmada, la cual es muy importante para el yoga.

Existe un concepto generalizado, muy equivocado por cierto, según el cual ser vegetariano es comer lechuga, zanahoria, una que otra fruta, lo cual finalmente produciría una persona pálida, anémica y débil. Este concepto no podía estar más lejos de la realidad. Se ha estudiado científica y profundamente que los vegetarianos son más fuertes, ágiles, tienen mayor resistencia y capacidad mental que aquellos que consumen carne.

Como ejemplo práctico de los extraordinarios resultados de la comida vegetariana, está el que aquellos animales de mayor fuerza física y beneficio directo o indirecto para el hombre, son eminentemente vegetarianos: el caballo, el buey, el búfalo, el elefante, conocidos todos ellos por su capacidad y fortaleza. Podemos deducir fácilmente que los vegetarianos son más sanos que aquellos que consumen carne, tienen mayor resistencia y energía, debido a que sus cuerpos no tienen que gastar tremendas cantidades de energías tratando de contrarrestar las toxinas provenientes de la carne; dichas toxinas son muy numerosas y los nutrientes son más difíciles de asimilar. Por lo tanto, el cuerpo tiene que trabajar más duro para sobrevivir, quitándole al ser humano gran parte de su energía, a la cual se le debe dar un uso más noble y elevado.

Otra pregunta frecuente con respecto a la dieta vegetariana es esta: ¿Son suficientes los nutrientes de la dieta vegetariana para mantener la vida humana?

Esta es una de las inquietudes más corrientes de las personas que piensan seguir una dieta vegetariana. Nada debería preocuparles, a pesar de las diferentes campañas publicadas por los grandes mataderos y diferentes propagandas educativas que ensalzan las bondades de la carne, los huevos o el pescado. Una dieta vegetariana adecuadamente balanceada provee de mayor cantidad de nutrientes que una dieta basada en la carne. Hemos sido condicionados a creer que carne significa buena alimentación, y que el resto de los alimentos son sólo un complemento de ella. A mediados de la década de los cincuenta las proteínas de la carne animal habían sido clasificadas como de "primera clase", y las de los vegetales como de "segunda clase". Pero esto ha sido (afortunadamente) refutado, porque se ha probado que las proteínas provenientes de productos vegetales son igualmente efectivas y nutritivas que las de la carne. La diferencia está en que las proteínas provenientes de los vegetales no son contaminantes al ser humano, y son, por razón de índole fisiológico, apropiadas para él.

Las sustancias básicas que necesitamos consisten en los ocho aminoácidos esenciales. La carne había sido considerada el elemento central de la dieta porque contiene los ocho aminoácidos. Pero debemos comprender que no solamente la carne es la única fuente nutricional completa; por ejemplo: la leche y muchas clases de granos son también fuentes nutricionales completas, es decir, que proveen de los ocho aminoácidos esenciales en una correcta proporción y además, sin estos tóxicos.

La dieta vegetariana consiste de alimentos "inocentes" que se obtienen sin violencia y se cocinan o preparan sencillamente. Por lo general, no hay que añejarlos o curarlos. Los productos vegetarianos también rinden más que los de la carne porque son más fáciles de obtener. Por ejemplo, el hombre podría consumir directamente el grano que siembra, en lugar de dárselo a un animal que tarde o temprano sería llevado al matadero para aprovechar su carne. ¿Cuánta hambre del mundo se eliminaría si se aplicara la dieta vegetariana? A este respecto debemos anotar que la carne de los animales no-vegetarianos, como los tigres, casi nunca se utiliza para el consumo humano, y se demuestra así que los vegetales y los granos son la dieta humana verdadera.

Los mataderos evocan la naturaleza animal del hombre, mientras que la agricultura y la protección de las vacas hacen lo pertinente con su naturaleza más elevada. En realidad se dice que muchas de las guerras recientes se deben (por la ley del karma) a la matanza irrestricta de animales que es tan común en la sociedad moderna.

No queremos sugerir que el vegetarianismo sea por sí solo un sinónimo de vida espiritual. Pero si nos atrevemos a decir que un estilo de comida a base de carne impide la posibilidad del avance espiritual. La violencia innecesaria en la forma de matanza de animales (ya sea el que mata el animal, o lo transporta, lo corta, lo cocina, lo sirve o lo consume) le trae tan enorme peso de karma negativo a su ejecutor, que como parte de su castigo se ve incapaz de comprender verdades espirituales sencillas o de cultivar algún interés por la autorrealización. Por otra parte, el vegetarianismo puede convertirse en la puerta del avance espiritual, por cuanto nos acerca a los planes de Dios para la humanidad de esta tierra.

Veremos ahora otro asana que exige un poco más de elasticidad, pero es muy provechosa.

PASCHIMOTHANASANA.

Acuéstese de espaldas y relájese respirando tranquilamente. Inspirando, levante la cabeza y el tronco, hasta alcanzar la posición de sentado, desde ahí empiece a exhalar mientras se inclina hacia adelante y sin doblar las rodillas tome los dedos gordos de sus pies con el índice, anular y pulgar, o simplemente tome la planta de los pies e inclinándose un poco más toque con los codos en el piso y sitúe el rostro entre las rodillas o pantorrillas. Acto seguido y mientras se inspira de nuevo profundamente, levante el torso y poco a poco vuelva a acostarse de espaldas.

BENEFICIOS:

Estimula la peristalsis de los intestinos, cura la constipación, la diabetes y la espermatorrea. Fortalece los tendones de las rodillas, da gran elasticidad a la columna y a las piernas, tonifica los nervios epigástricos, la próstata, la vejiga y nervios lumbares. Estimula la función de las vísceras abdominales, riñones, hígado, páncreas, etc. Reduce la obesidad.

Otra asana muy recomendada por los Hatha-yogis y muy simple: MATSYASANA.

Sentado en loto (padmasana) o de lo contrario con las piernas estiradas y juntas hacia adelante, apoye las palmas de las manos con los dedos hacia adelante al lado de las nalgas y en la misma línea. A continuación, échese hacia atrás apoyándose en los codos, primero sobre uno y luego sobre el otro. A partir de aquí, eche hacia atrás la cabeza

dejándola colgar y baje lentamente hasta apoyar la parte superior de la cabeza en el piso y bombeando el tronco hacia arriba lo más posible. Los codos ya no sostienen el cuerpo, sino que todo el peso recae sobre la cabeza, esto estira la garganta hacia atrás y el cuello se irriga benéficamente. Respire tranquilamente por la nariz. Mantenga la postura sin forzarse mucho.

BENEFICIOS: Limpia la glándula tiroides, las amígdalas y adenoides. Es un excelente ejercicio contra resfriados y amigdalitis purulentas. Fortalece la cintura, espalda y cuello. Las glándulas pituitarias, endocrina y pineal que se encuentran en el cerebro, resultan estimuladas y tonificadas. Es recomendable ejecutarla después del Halasana.

Y ahora nuestra receta vegetariana de la quincena:

KOFTA (6 porciones)

BOLITAS

2 Coliflores medianas; 2 Papas; 1-1/2 Cucharaditas de cominos enteros; 1-1/2 Cucharaditas de sal; 1/2 Taza de harina de garbanzo o de trigo; 1 Pizca de pimienta. Bastante Ghee para freír.

2 hojas de Laurel; 1/2 Cucharadita de Orégano; 1 Cucharada sopera de ghee

SALSA

10 Tomates; 1/2 Cucharadita de comino en semilla; 1/2 Cucharadita de ajíes machacados, 1/2 Cucharadita de cilantro entero en semilla; 1/4 de cucharadita de pimienta; 1 Cucharadita de sal; 2 Hojas de Laurel; 1/2 Cucharadita de orégano; 2 Cucharadas (soperas) de ghee.

Muela los coliflores y las papas sin cocinar, y saque el exceso de agua. Agregue todos los condimentos y suficiente harina de garbanzo o de trigo para que los ingredientes sean consistentes al hacer las bolitas de 2.5 cms. de diámetro. Fría estas bolitas de Kofta en ghee a fuego medio. Escurra las bolitas en servilletas y guárdelas.

SALSA

Ponga las semillas de comino a tostar (en el horno o en una sartén) y agréguele los ajíes machacados. Cuando estén dorados, agregue la pimienta. Corte tres tomates y agréguelos. Hierva estos ingredientes a fuego lento por 10 minutos. Mientras tanto, mezcle bien los otros 7 tomates hasta hacerlos puré y agréguelos a la salsa con las hojas de laurel y orégano. Agregue la sal. Cocine de media a una hora. La salsa de tomate se puede hacer desde el principio y las bolitas se pueden ir haciendo mientras la salsa se está cocinando a fuego lento.

Y así, hemos terminado nuestra lección. ¡Hasta la próxima!

Om Tat Sat.

Los Instructores

YOGA ES UNA FILOSOFÍA PARA TODA LA VIDA

LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE LOS DEVOTOS DE COLOMBIA, PRESENTANDO UNA OBRA DE TEATRO. (Foto).